BHARATH SAMACHAR DIGITAL

20, నవంబర్ 2026, శుక్రవారం

భారత్ సమాచార్

చలికాలంలో పదేపదే తుమ్ములా? ఇవి సాధారణ జలుబు కాదు..



భారత్ సమాచార్, హెల్త్ : చలికాలం వచ్చిందంటే చాలామందికి వరుస తుమ్ములు, ముక్కు కారడం, కళ్ల దురద, గొంతులో గరగర వంటి సమస్యలు మొదలవుతాయి. వీటిని చాలామంది సాధారణ జలుబుగా భావిస్తారు. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో ఇవి అలర్జిక్ రైనైటిస్ లక్షణాలు కావచ్చు. చల్లని గాలి, ఇంట్లో పేరుకుపోయే దుమ్ము, డస్ట్ మైట్స్, పెంపుడు జంతువుల నుంచి వచ్చే అలర్జీ కారకాలు సమస్యను పెంచుతాయి. ముఖ్యంగా బెడ్‌షీట్లు, దిండ్లు, దుప్పట్లు, కార్పెట్లలో పేరుకునే సూక్ష్మ అలర్జీ కారకాల వల్ల ఉదయం నిద్రలేవగానే తుమ్ములు ఎక్కువగా రావచ్చు.

ముక్కు అలర్జీతో పాటు చర్మ సమస్యలు కూడా కొందరిని ఇబ్బంది పెడతాయి. చర్మం పొడిబారడం, దురద, ఎర్రటి దద్దుర్లు కనిపించవచ్చు. ఇప్పటికే ఎగ్జిమా ఉన్నవారిలో చలికాలంలో లక్షణాలు తీవ్రమయ్యే అవకాశం ఉంది. ఉన్ని దుస్తుల గరుకుదనం, వాటిలోని రంగులు లేదా ఇతర రసాయనాలు చర్మానికి చికాకు కలిగించవచ్చు. ఇక పెంపుడు కుక్కలు, పిల్లుల నుంచి వచ్చే చర్మపు పొరలు, లాలాజలంలోని ప్రోటీన్లు కూడా అలర్జీకి కారణమవుతాయి. కళ్లలో దురద, ఎర్రబడటం, నీరు కారడం వంటివి అలర్జిక్ కంజంక్టివైటిస్ లక్షణాలు కావచ్చు.

ఆస్తమా ఉన్నవారు చలికాలంలో మరింత అప్రమత్తంగా ఉండాలి. చల్లని గాలి, దుమ్ము, బూజు వంటి అలర్జీ కారకాల వల్ల దగ్గు, పిల్లికూతలు, ఛాతీ బిగుతు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు పెరగవచ్చు. వీటిని నియంత్రించేందుకు ఇంటిని శుభ్రంగా ఉంచడం, దుప్పట్లు, బెడ్‌షీట్లు, దిండ్ల కవర్లను క్రమం తప్పకుండా ఉతకడం, దుమ్మును పొడి గుడ్డతో కాకుండా తడి గుడ్డతో తుడవడం మంచిది. పెంపుడు జంతువులను పడకగదికి దూరంగా ఉంచాలి. ఉన్ని దుస్తుల కింద కాటన్ దుస్తులు ధరించడం, చర్మానికి మాయిశ్చరైజర్ రాయడం కూడా ఉపయోగపడతాయి.

సాధారణ జలుబు, అలర్జీ లక్షణాలు ఒకేలా ఉన్నప్పటికీ కొన్ని తేడాలు ఉంటాయి. అలర్జీలో వరుస తుమ్ములు, ముక్కు దురద, కళ్ల నుంచి నీరు కారడం ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి. జలుబులో గొంతునొప్పి, జ్వరం, ఒళ్లు నొప్పులు ఉండవచ్చు. అలర్జీ లక్షణాలు అలర్జీ కారకాలకు గురైనప్పుడల్లా తిరిగి రావచ్చు. సమస్య ఎక్కువ రోజులు కొనసాగినా, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఎదురైనా వైద్యులను సంప్రదించాలి. తీవ్రమైన శ్వాస సమస్య ఉంటే అత్యవసర వైద్య సహాయం పొందాలి. స్వయంగా మందులు వాడకుండా వైద్యుల సలహా తీసుకోవడం ఉత్తమం.